Noticias de Nutrición

Verano 2015

Cómo ayudar a los niños a tener un peso saludable

Incluya frutas y verduras en sus comidas y botanas.

Los niños de cuatro y cinco años necesitan 3 tazas de frutas y verduras al día.

Deles desayuno.

Comer en la mañana asegura que el metabolismo de sus hijos queme energía en lugar de estar tratando de almacenarla para prevenir morirse de hambre.

Deles productos lácteos bajos en grasa.

Los niños que están creciendo necesitan calcio para tener huesos y dientes fuertes, así como para que sus músculos y nervios se desarrollen. También hay productos no lácteos altos en calcio como las verduras de hojas verdes (lechuga romana, col china, col rizada), los crucíferos (brócoli), los frijoles blancos, el tofu, el salmón (fresco o enlatado) y las almendras.

Ayude a que estén físicamente activos.

Asegúrese de que sus hijos tengan 30 minutos mínimo de ejercicio o de juegos activos al día.

Coman en familia.

Preguntar a sus hijos sobre su día durante la hora de la comida es una muy buena manera de interactuar y crear un vínculo con ellos. ¡Las comidas en familia también son una excelente oportunidad para presentar y demostrar cómo comer nuevos alimentos!

Limite el tiempo que pasan frente a una pantalla.

¡Escoja estar al aire libre con sus hijos!

Controle las porciones.

Mida las porciones de los alimentos usando utensilios del hogar o tazas medidoras. Utilice platos más pequeños y revise las porciones en las etiquetas de los alimentos

Tenga cuidado con las bebidas con azúcar.

En lugar de consumir muchas calorías en refrescos y bebidas energizantes, escoja agua con infusiones de frutas o bebidas sin endulzar.

Sea responsable cuando coman por fuera.

Los tamaños de las porciones en los restaurantes son por lo general 3 veces mayores de lo que consumimos en una comida. Comparta los platos con amigos o miembros de la familia o ponga en una caja para llevar parte de la comida antes de empezar a comer, así evitará que coman de más.

Involucre a los niños al planear, preparar y cocinar las comidas.

Cuando los niños pueden ayudar en la cocina es más probable que coman lo que se sirve en la mesa.

Opciones de Bebidas Saludables

Limonada hecha en casa

Té helado con la mitad de azúcar o sustituto del azúcar

Agua con infusión de frutas

No prohíba alimentos o los use como premios.

Prohibir alimentos o usarlos como premios puede causar adicciones a la comida o desórdenes alimenticios en el futuro. Enseñar a los niños que hay alimentos que no se deben comer con tanta frecuencia (como los que tienen mucha grasa o azúcar) y animarlos a que escojan opciones saludables y estén activos son buenas maneras de asegurarles una buena salud.

¡PARA PADRES!

Noticias de Nutrición

Cómo comer saludable sin salirse del presupuesto

Para obtener la mejor nutrición por su dinero se necesita planear antes de comprar. Aquí hay algunos consejos para comer saludable sin salirse del presupuesto.

Planee lo que quiere comer.

Antes de ir al supermercado, planee las comidas y botanas de la semana. Revise las recetas para saber qué ingredientes necesita. Vea qué alimentos tiene y haga una lista de lo que necesita comprar. Cuando lleva una lista al supermercado, evita comprar cosas adicionales.

Decida cuánta cantidad preparar.

Preparar una cantidad grande duplicando la receta le ayuda a ahorrar tiempo más adelante. Las porciones adicionales se pueden usar para comidas o cenas durante la semana, o los sobrados se pueden congelar en contenedores individuales para usarse más adelante. Los alimentos que se compran en cantidades grandes son casi siempre más baratos.

Defina dónde comprar.

Revise el periódico, internet y la tienda para buscar rebajas y cupones, especialmente cuando se trata de alimentos caros como carnes y pescados y mariscos. Compare los precios unitarios, ubicados en la estantería justo debajo de los productos, de diferentes marcas para saber cuál es el más económico.

Compre los alimentos de estación.

Las frutas y verduras de estación tienen mejor sabor y son menos costosas que las que no son de estación.

Pruebe las verduras enlatadas o congeladas.

Las frutas y verduras se congelan cuando están en su pico de frescura en la estación. Son además una manera fácil de incluir frutas y verduras en la mesa cuando no se tiene mucho tiempo. Para enlatados escoja los que dicen “sin sal agregada” o enjuague los alimentos enlatados como los frijoles para rebajarles el sodio.

Enfóquese en alimentos nutritivos de bajo costo.

Busque recetas con los siguientes alimentos nutritivos y económicos: frijoles, chícharos, lentejas, papas blancas, camotes, huevos, mantequilla de cacahuate, salmón o atún enlatados y frutas y verduras congeladas.

Prepare sus propias botanas saludables.

La conveniencia cuesta dinero, así que muchas botanas generalmente son más costosas cuando se venden en empaques individuales. Hacer sus propias botanas ayuda a que usted pueda controlar el azúcar, la grasa y la sal agregada.

Burritos al horno bajos en grasa

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 20-25 minutos
Rinde: 8 porciones
Tamaño de la porción: 1 burrito

Ingredientes

1 lb. de pavo molido bajo en grasa
1 paquete de sazonador de taco bajo en sodio.
8 oz de mezcla de quesos mexicanos rallados bajos en grasa
8 tortillas altas en fibra y bajas en carbohidratos
1/2 taza de crema agria baja en grasa
4 oz. de salsa de taco regular o *mild*
1 lata de 10.75 oz. de sopa de champiñones baja en grasa

Preparación

Precaliente el horno a 350 grados. Dore el pavo molido, agregue el sazonador de taco bajo en sodio, y cocine según las instrucciones del paquete. Mezcle la crema agria baja en grasa, la salsa de taco y la sopa de champiñones en un tazón separado. Esparza 1/3 de la mezcla de sopa de champiñones en una bandeja de hornear de 9” x 13”. Ponga 2 cucharadas de la mezcla de pavo y aproximadamente 2 cucharadas del queso en cada tortilla.

Enrolle las tortillas y póngalas en una sartén con el cierre boca abajo. Esparza el resto de la mezcla de la sopa en las tortillas enrolladas y cúbralas con el queso que sobró. Hornee durante 20-25 minutos hasta que hagan burbujas y el queso esté derretido. Cubra con sus ingredientes favoritos (opcional): lechuga, aceitunas negras, tomates, aguacates, etc.

© 2014 Academia de Nutrición y Dietética